

8月の予定献立表

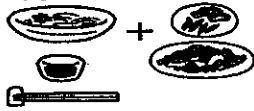
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.1g

8月の食に関する指導目標 夏の食生活について考えよう

暑くなると、冷たくてあっさりしたもののばかりを食べがちになります。肉、魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して、ご飯やおかずをそろえて食べることが大切です。



曜日	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
こんだて	山の日	モーウィのピクルス おむぎごはん なつやさいカレー	ゴーヤーチップス こくとうパン とうがんのコーンクリームに	とりのごまやき じゃこごはん かぼちゃサラダ	パン もずくどん ゆしどうふ	
小学校	E 610 P 20.5 F 16.4	E 610 P 20.5 F 16.4	E 684 P 21.5 F 27.8	E 626 P 23.8 F 25.9	E 567 P 19.6 F 14	
中学校	E 743 P 24.3 F 18.8	E 743 P 24.3 F 18.8	E 806 P 24.5 F 32.9	E 759 P 28.4 F 31	E 676 P 22.8 F 15.9	
こんだて	オレンジ ナムル ごはん マーボーどうふ	ちんすこう カレーうどん ゴーヤーぶたしゃぶサラダ	だいごんのコールスローサラダ しるみさかなフライ へちまのパーカーハウスクリームスープ	ゴーヤーチャンプルー うめみそ おむぎごはん シカドウチ	フルーツあんじん たかなごはん いわしフライ	
小学校	E 631 P 26.1 F 21.2	E 545 P 22.8 F 23.9	E 696 P 23.5 F 31	E 599 P 24.9 F 17.3	E 614 P 18.5 F 23.7	
中学校	E 786 P 31.2 F 24.8	E 620 P 27.2 F 27	E 867 P 28.4 F 39.6	E 725 P 29.6 F 19.9	E 835 P 26.5 F 35.4	
こんだて	ブロッコリーのおかかあえ カップもずく ごはん キムチにくじゃが	シークワサーあえ まぐろカツ ごはん とうがんとりのおつゆ	アセロラミルク チキンナゲット なつやさいスパゲティ	シークワサーすぶた ぶどう ごはん たまごもずくのスープ	きんぴらごぼう やしししゃも ごはん どりだんご	
小学校	E 593 P 22.8 F 13.1	E 562 P 23.2 F 16.7	E 488 P 20.5 F 21.7	E 593 P 21.3 F 18.3	E 578 P 25.5 F 17.8	
中学校	E 713 P 26.9 F 14.5	E 685 P 28.2 F 19.6	E 553 P 23.2 F 24.6	E 715 P 25.2 F 21.1	E 692 P 29.2 F 20.4	
こんだて	さつまいもてんぷら ワンケージュシー ゴーヤーのウサチー	3食きちんと食べましょう			こまめに水分をとりましょう	おやつを食べすぎないようにしましょう
小学校	E 589 P 19.8 F 19	栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になります。			暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われます。給食時間は、牛乳をしっかり飲みましょう。	おやつを食べすぎると、食事がとれなくなり、夏ばての原因になります。
中学校	E 681 P 22.6 F 20.3					

※材料・天候によって献立を変更することがあります。